長壽

于右任

中華郵政特准掛號認爲新聞紙類

每份四分 第九十三期

中華民國二十三年三月十六日

每逢星期五出版 全年五十期連郵二元 國外加倍

館址 上海三馬路雲南路口幸福書局內

◉內政部登記證警字第一一二七號◉

◉本報特聘請 吳之屏 方家楨 大律師爲常年法律顧問◉

□本期目錄

□卷頭語
失眠症怎樣治
□性的常識
青年攝生
糖尿病的簡易診斷和攝護法
□胎產常識
判斷胎孕法
產婦衛生常識
□實用驗方
腦膜炎經驗良方
心胃氣痛良方
乳癰外治奇方
戒煙良方
□育兒常識
小兒斷臍法
小兒斷乳及營養法
□藥產研究
蓖麻之研究
昆布海藻與瘰癧癭症
□用藥指南
黃連藥性之淺解
□長壽專著
癆疾自療法

失眠症怎樣治?

養浩錄

(一)適度運動 就寢之前。須爲適度運動。使腦中積血。移於四肢。但切忌過於劇烈。

(二)行深呼吸 就寢之前。須爲腹式深呼吸。約十分鐘停止。使腦中積血。集注腹部。於眠睡極有效力。

(三)寧靜精神 就床後若妄想。或憂慮。則精神一不安。決無成眠之理。故就寢後。宜寧靜精神。縱有憂慮。亦當棄之。

(四)戒飲濃茶 睡眠之前。勿飲濃茶。因濃茶刺激性甚強。有碍睡眠。其他咖啡。香烟。香料等種種刺激品。亦宜戒之。

朋友!你患失眠症嗎?如果有的話。不妨照上面的方法試一試。幾天後你就會覺察自己精神的舒暢。這就是牠的功勞啊!

幸福書局出版醫藥新書

地址上海三馬路雲南路轉角

婦女病 全書二冊 實售一元 外埠函購寄費一角

求孕與避孕 全書二冊 實售一元 外埠函購寄費一角

腎病研究 全書二冊 實售一元 外埠函購寄費一角

百病秘方 全書一冊 實售四角 外埠函購寄費九分

保腦新書 全書一冊 實售四角 外埠函購寄費九分

胎產問題 全書一冊 實售四角 外埠函購寄費九分

實用驗方

□腦膜炎經驗良方

南山

腦膜炎初起者。可用水飛雄黃五分。牙皂五分。丁香三分。麝香三厘。上冰片七厘。淨火硝四分。北細辛四分。蓽澄三分。白芷二分。石菖蒲五分。蒼朮五分。枯礬一錢。地胡椒三分。右藥共研細末。用燈草或洋火梗沾點眼角。男左女右。多點一二次亦可。再用薑湯送下三厘。極效。

(按)此方錄于吳縣日報。係去年陸墓鄉。腦膜炎盛行。死者頗衆。初竟乏術治療。後得此方。照法施治。在此症初起時。莫不應手回春。然此方多係辛溫藥熱之藥,用于初起之時。取其火鬱發之之意。且僅外用以點眼角。而內服亦僅數厘。尚屬有利無弊。但若熱勢已盛。神識已昏。萬勿誤服此藥。以免以熱助熱之害也。

□心胃氣痛良方

(王志德)

耑治九種心胃氣痛。受寒而痛者。更妙。五靈脂二錢。公丁香四分。不見火研末。明雄黃四分。研末。巴豆霜四分。去油研末。白胡椒四分。廣木香四分。不見火研末。子紅花二錢。枳殼二錢。右藥八味。各研細末。稱準分兩。和勻。再共研極細。收貯磁瓶。幸勿洩氣。每服五厘。男以左手心女以右手心盛藥。舌尖舐嚥下。一個時辰。不可飲熱茶。不論遠年近日。發時服二三服。皆可除根。

志德按心胃氣痛者。即胃脘痛也,多由于鬱血痰食。停積于胃。此方善破鬱血痰食之積。故有效速也。但體虛者。不可妄投。宜愼之。

乳癰外治奇方

(又名五百金方)(趙維貞)

用豆腐水。即造豆腐時淋下之水。貯一大桶。傾入鍋。熬乾成膏。濃搽患處。乾則再搽。無論乳癰已潰。搽五六次。即使其腫硬消散。且有化腐生肌之效。誠屢試屢驗之良方也。

(按)硯耕緒錄。言山左人求此方。費五百金。故名五百金方。蓋豆腐係豆及石膏所做成。豆出解毒排濃之功。石膏有清熱化腐之效。其淋下之水。熬乾成膏。適得其精華之汁。非特搽乳癰有特效。即搽各種癰毒。亦必有效也。

□戒煙良方

千萬不可加一味藥。加則不靈。

印光法師述 皈依弟子王慧恪錄

鴉片流毒、受其害者。不知凡幾矣。有志同胞。每欲戒除而苦無良方。近來市上所售戒煙丸藥。多參以嗎啡毒質。雖可抵癮。受害尤甚。今此神方。簡便易辦。有利無弊。務望有志戒吸鴉片諸君。從速照服。百發百中。萬勿輕忽。甘草八兩。川貝母四兩。杜仲四兩。右藥三味。用清水六斤。熬至一半。將藥用布去渣。加入好紅糖一斤成膏。每次服三錢。溫水冲下。

(服法)初三天。每藥膏一兩。加入煙一錢。第四五天一兩藥加煙八分。第七八九天。一兩藥加烟六分。第十十一天十二天。一兩藥加煙四分。第十三十四十五天。一兩藥加煙二分。第十六十七十八天。一兩藥加煙一分。十八日後。每兩藥加烟一分。再服七日。以後切不須加烟。服完此膏。其癮自斷。並無難受。及一切毛病。買神方也。斷癮後。切忌再吸。愛惜光陰。保養精神。至癮至癮。在戒煙服藥時。忌食酸味。

(防法)倘戒煙期內。發生別種毛病。每兩藥膏。照期多加煙一分。不可過多。自然病愈。此方治好多人。有每日吸二三兩煙者。均服一料斷癮。不但無病。且甚強健。極靈極效。

台灣皇漢醫報是

東洋唯一漢醫藥報 醫生藥業之好伴侶

每部一菊版紙數六十四百以上

全年十二大冊售價大洋三元

現爲優遇中國之我中醫藥界諸彥起見

只售原價 全年十二冊收洋一元五角

本刊內容爲十欄

一、卷頭言論欄 二、論說研究欄 三、講義專著欄 四、醫案醫話欄 五、驗案驗方欄 六、消息通訊欄 七、學術問答欄 八、衛生問答欄 九、餘興文苑欄 十、編輯餘話欄

本報聘有中西醫顧問十餘名 內容充實勿論且富有中西合參學說

本報發行至第六十一號每期發刊四千部 不但是爲明本報續刊五年有餘 亦有證明讀者至少也有三千名 推而知本報基礎之堅固信用之深厚 非他報所能匹及

○欲購從速 誌費前納○

至明年八月爲限 郵票代用 四分 不折不扣

發行所 臺灣臺北市永樂町二丁目九十四番地 臺灣漢醫藥研究室

性的常識

青年攝生(丁福保)

青年之生殖慾最旺盛。其所生之精液。非僅爲蕃衍人類之用。亦欲藉此發達其腦力體力以及心肺等內臟之用也。然青年往往不知精液之可貴而搖動之而耗費之。而枯竭之。不數年間。以肥滿豐富之軀。鬱而爲枯臘矣。其大要分爲三類。(甲)意淫。青年偶逢彼美。善觸懷思。或投之書函。或贈之以珍品。往往虛搆一對雲雨巫山之幻境而描摹之。其事雖子虛烏有。其情則心猿意馬。以致坐立無定。寢饋不安。其精神耗費於意淫者爲不少矣(乙)手淫。青年犯手淫者其害約有三端。(一)全身倦怠。作事無精神。皮膚蒼白。不喜運動。行步疲乏。(二)神經衰弱。似患憂鬱症。易於悲哀忿怒。或心跳不眠。甫交睫即夢魔。失記憶力與判斷力。喜潛居暗室。不樂與人聚談。易生厭世觀念。甚有因此而自殺者。(三)生殖器發生障碍。如陽痿遺精早漏等症。其重症已無生育子女之望。其輕症雖能生育子女。大抵體質孱弱。有蘭摧玉折之虞。間有生畸形及白痴者。則爲社會之蠹矣。

(丙)過淫。青年不知精液爲腦髓神經之滋養分。又爲與奮狀態之主要成分。其可貴過於血液四十倍。故往往恣情縱慾。直類無韁野馬。絕足奔馳。不受羈勒。久之則日形消瘦。遂露疲勞不堪之現象。其爲害亦與手淫相等。。詳前條。不贅述。妾婦人月經未淨。誤犯房事。其月經即行閉止。腹痛極劇。有因此而患重病者。又月經沾入男子尿道內。尿道因此發炎。而起淋病者亦不少也。故月經未淨。最忌房事。又產婦未滿三個月者。其子宮尙未完全復元。若犯房事。有因此喪生或患終身之痛疾者。此皆青年時不可不知也。總之夫婦不可終歲同牀。蓋同牀則易於動情。不知不覺。房事自然過度。老子云。上士別牀。洵篤論也。青年欲除以上三種之瘀。第一宜獎勵運動。使血液不積聚於生殖器。而暢行於四肢。運動已倦。故入夜尤能酣睡。醒來已天明矣。第二宜多讀正當書籍。如醫學書局出版之青年叢書進德叢書等。稍知修己衛生讀書之大要。使此心有所寄託。即爲窒慾之要件也。

嗚呼。吾觀海上有一部分之青年子弟。大抵厭棄運動。喜讀言情小說。羣居終日。言不及義。既嗜煙酒。又喜賭博。未寒而衣裘。皮膚之腠理疏矣。未飢而肉食。肥膩之蘊毒深矣。出入乘車。筋骨委解。手足惰窳矣。又加之以意淫手淫。過淫等事。積十餘年之斲喪。未有不因此而覺天天年者。亦有身體素強。雖旦旦伐之。尙能帶病延年。纏綿床蓆。而終身犧牲其健康者。又有身體雖能行動。而體力腦力不足。不能在社會上服務，而一生無事業可做者。凡此種種。皆青年時期不知攝生之所致也。吾故曰。年齡之修短•身體之強弱。事業之興廢。皆與青年時期之修養。有莫大之關係焉。未知青年學子果以吾言爲然否耶。

糖尿病的簡易診斷和攝護法

(日本佐佐廉平著 毛新甫譯)

羅病者的常食

同爲糖尿病其性質有種種的不同。有此僅在食後有少量的糖尿排出，雖不養生。亦終身無事者。這樣的輕証日本非常之多。此等人亦不須注意於糖尿。當注意於屢屢併存其他的病。尤其是—肥胖症。血壓亢進証。動脈硬化證。腎臟炎等。此外有糖尿頗多。頗多病性徵候。(口渴多尿等)。均存在雖不大養生而是可安然無事者。此爲病勢不進行爲的良性者。他的場合此非有著養生則糖尿及其惡結果即時退去。不養生則次第惡化而衰弱者。時常養生而依然病勢進行的惡性証日本非常的少。要之各人所有的病証。同爲糖尿病。而程度性質不同。故各人應需用一各人的養生法。在事實上吾人屢屢見不攝生？反而肥滿一若強壯的糖尿病者。向養生而在羸瘦狀態中的患者嘲笑。此實未知糖尿病的眞相之無智者耳。

食養法而外。精神的休養適當的運動(不感疲勞爲度)爲必要。夜間熟睡不憂不慮。皆於病者有極良好之影響。尤以本病爲顯著。故屢屢需要轉地療養或其他保養方法焉。(完)

上海世界書局常年醫藥顧問 朱振聲醫士 上海新新公司常年醫藥顧問

診例

(甲)門診一元 號金不取
(乙)出診四元 路遠遞加
(丙)膏丸方四元 隔日取件
(丁)外埠問病二元 原班回件
(戊)急病隨請隨到

時間 門診上午九時至下午四時止出診四時以後

診所 上海雲南路會樂里第一弄第一家

電話 九一四九二

掛號處啓

胎產常識

判斷胎孕法

婦人懷孕。總應善保養。否則或滑胎。半產。或胎死腹中。茲將胎前所呈種種現象。縷述於左。有疑象。不確象。確象三點。疑象者。爲見經汎閉止。乳房脹大。或乳頭呈黑色。腹部膨大。形同受孕無異。實不盡然。亦有因病而有此等現象。凡肝脾爲病者。皆能閉止月經也。不確象者。即如經水不行。身體疲倦。精神不爽。心神不安。頭暈目花。好食酸味。或嘔吐惡心。在一般人見此現象。以爲受孕無疑。實則仍難斷定。有由於肝胃病而致者。若遽以受孕論。因循坐誤。不加治療。遂成重病。往往有之。確象者。爲有受孕之證明。如胎兒躍動。或切脈滑利。有流利往來之象。而無病脈。或用聽診器。聽孕婦之腹部。覺有胎兒心臟聲音者。方得爲確象。然則婦人孕胎確象。非至四五月不易現。在西醫有診察子宮一法。亦難以判斷確宗•而我中醫業專門女科者。以平日之經驗。不難詳細切脈決定之。以鑑別病孕兩途。判病者當以治病爲要。俾得轉危爲安。孕者以安胎爲先。輕者覺可勿藥。此中失之毫厘。謬以千里。以求診於醫爲最當•不然。婦人月經不行。遽以確已受孕。置之不顧。致令病勢日深。醫藥罔效也•(康壽)

產婦衛生常識(二)

(丙)孕婦身體應注意。一。懷孕期內的牙。最易生病。所以當預防產後脫牙與出血和牙酸痛等。其法只多食含石灰質的食物。如玉米豆類。雞蛋。牛奶等。和早晚及飯後必刷牙。必要時。請牙醫檢查一下更好。二。乳部的保護。內凹乳頭不便哺乳嬰兒。日授乳時。容易破裂。所以在孕期應常用手外拔。並用肥皂水洗乳頭。以便軟硬適宜。三。陰部女陰外部。應常洗濯，以保清潔(丁)日常生活。一。要有新鮮空氣和日光。可在戶外有相宜的工作。二。睡眠。要充足。每日至少八小時。午後要休息一二小時。睡時開窗。並寬解衣帶。三。操作和運動。不宜劇烈。至于輕便家事。可藉以活動身體。四。沐浴。孕期前六個月。可以沐浴。產前三個月。只宜淋浴。或擦身。不可浸坐于浴盆中。以防胎大產。五。大小便通暢。以免毒質散入血中。免便結法可多喝開水。多食蔬菜菓品。和適當運動。六。房事在前三個月和後三個月。須有相當的節制。前防小產。後防染毒。(戊)精神的衛生。懷孕和生產。都是生理上自然的現象。不要愁生產的困難。凡事應絕對樂觀。

▲C孕期的疾病 應早期診斷和預防。以免發生危險。

(甲)胎毒的症狀。一。嘔吐。三個月以後繼續的嘔吐。須加以相當的注意。可少食魚肉。多食青菜菓品。多飲開水。多休息。又頭痛。是胎毒症狀之一。有時因便結或眼病而致頭痛，均須多加注意。三。水腫。腳和外陰戶有水腫現象的當先延醫診視。以防胎毒。並且高抬腳部及鬆解帶子。以防血管被壓。四。尿含蛋白質。是胎毒之現象須節制肉食。五。抽瘋。產前後抽瘋危險頗大。須延醫診治。

(乙)花柳病。一。梅毒病。能致小產早產或死產母子均受其害。孕時早期診療。可預防先天性梅毒的傳染。二。白濁。(淋病)對母子之害甚大。若能早期治療。可以預防後患。

(丙)其他病症。一。痔瘡，胎兒壓力和便結均能增痛。二。心燒。消化不良所致。所以食物應有定時。三。失眠。因精神感覺煩腦和憂愁所致。須避免刺激。或閱書報。以引睡。四。氣促。胎兒長大壓至胸部所致。五。流液。紅色含有血質之液須防小產。宜速靜臥。並即延醫。乙。棕色之液。係胎兒已死的徵兆。(丁)盆骨縮小。孕婦骨軟。可多晒太陽。和食富於石灰質之食物。以補救之。

△D胎教 母體之營養。日常生活和心理態度均能影響於胎兒。所以產母在孕期。必須注意衛生的方法

E產前檢驗的手續及益處。一般婦女懷孕。總是想避免使他人知道。殊不知產前檢驗。有下列的益處。明瞭孕史和月經情形。及生理變化。二。檢查身體各部。如體重牙齒心肺腹部四肢陰部血壓血等，以預防疾病發生和生產時的危險。三。側量骨盤之大小以防難產。四。早期診斷。是否受孕。以防小產。五。按期檢查。以診查胎兒的狀況。矯正不正當的方位。以防臨產。發生意外。六。檢尿。是檢查尿內是否含過量蛋白質。以免胎毒或抽風。家庭中驗尿法。盛尿在六寸長半寸徑之玻璃管內。至半滿加醋酸三滴于尿內。然後在燈上燒熱如現白霧狀。即斷定尿內含有蛋白質。【未完】

中國醫學界之驚人消息

長壽報第三年之偉大犧牲

不論本埠外埠新老定戶凡預定第三年全年一份者

自一百零一期起至一百五十期止

報費分文不取。祇收寄費五角

此種偉大犧牲。敢稱空前絕後

欲知過去二年之信用如何？

欲知過去二年之成績如何？

▼請問一萬四千餘位之老定戶▲

因爲事實最雄辯。用不到自己吹牛。有口已皆碑。何必借廣告宣傳。

謂余不信—請看第三年之長壽報

對於種種改良。均可使君稱心滿意。

補報須知

凡在優待期中。欲補全以前存報者。每年祇收大洋五角。（寄費另加一角五分）無論第一年（即第一期至五十期）或第二年（即五十一期至一百期）均可照辦。惟存報不多。欲補從速。幸勿交臂失之。

上海長壽週刊社啓

幸福書局代售各種良藥
地址上海三馬路雲南路轉角

遺精敵
有夢而遺　無夢而洩　久患新起　服之如神
每盒大洋一元

保腦丸
用腦過度　鼻流濁涕　腥臭異常　一服即愈
每盒大洋五角

白濁丸
白濁初起　溺管刺痛　止濁定痛　效如桴鼓
每盒大洋一元

吐血靈丹
肝火犯肺　肺絡損傷　痰紅吐血　服之立止
每盒大洋五角

獺肝定痛散
女子善鬱　肝病時發　獺肝定痛　靈驗無比
每盒大洋四角

用藥指南

朱振聲

（五十九）黃連（味苦而寒入手心經）

□瀉心除痞滿　傷寒起于太陽。傳至陽明少陽太陰少陰厥陰。凡病在三陽之時。當用發表之劑。倘庸醫不治外表。而攻其內。則邪傳至內。而成痞塞結胸之症。苟寒邪入隔膜火旺之處。寒火相聚。則不痛而痞滿。黃連瀉火。所以治之。

□明目理瘡瘍　目得血而能視。心火或膽火過旺。則不能生血。而目發赤。黃連能下心火。可治目赤之眼不明。凡氣血不和。最易受濕。濕熱不散。毒入肌肉。則生黃水瘡。或火疔。或紅腫癰症。黃連能清濕熱之火。火退則瘡瘍日見起色。而毒亦解。經云。諸瘡痛痒。皆屬于火是也。

□痢疾腹痛　痢有紅白兩種。紅屬血。白屬氣。因腸胃有濕熱。傷氣分則痢白。傷血分則痢紅。正氣不運。邪氣相阻。邪正相爭。故腹痛。黃連苦能下火。能清濕熱。濕熱一去。則痢疾腹痛止矣。

□心痛驚煩　心火過旺。則自傷而痛。火旺則煩。易生驚駭。黃連苦下心火。火退則病除。

□殺蟲安蚘　蟲由濕熱得風木所化。得寒則痛。得苦則伏。得溫則靜。得甘則喜。得酸則軟。黃連苦能殺蟲。亦能下洩。所以安蚘也。

□利水厚腸　腎屬水。水不利則精不足。所以然者。因于心火過旺。水被火逼。黃連味苦。能下心火。苦則陰精不受傷。腎水有權。不利自利矣。久瀉則傷腸。腸傷則腸油及津液耗。故腸薄。黃連苦下心火。火下則腸中津液自厚。瀉亦止矣。

長篇專著

□瘧疾自療法（十六）

朱振聲

瘧疾醫案選粹（續）

軟柴胡一錢　仙半夏二錢　酒黃芩一錢
製小朴八分　煨草菓八分　細青皮一錢
生甘草四分　六神曲三錢　鮮佩蘭二錢
生　姜一片

（六）瘧作間日煩躁譫語

間日瘧先戰寒而後壯熱。熱盛之時煩躁胸悶譫語。自午後至半夜。得汗而解。已發七八次。食少神疲。脉弦滑而數。苔薄膩而黃。伏邪痰濕互阻。陽明爲病。榮衛循序失司。擬桂枝白虎湯加味。疏解肌邪而清陽明。

川桂枝八分　陳　皮一錢　熟石膏四錢
生甘草一錢　炒穀芽四錢　仙半夏三錢
川象貝各二錢　煨草菓八分　肥知母錢半
佩　蘭五錢　生　姜二片　紅　棗四枚

（七）暑邪變瘧勞倦遺精

勞倦傷氣。遺洩傷陰。暑邪變瘧。瘧則煩冤。最宜分解。使邪勢輕。參朮芪附。皆困閉邪氣也。

草果一錢　川貝三錢　知母二錢　生甘草八分　天花粉三錢　淡芩二錢　青蒿梗錢半

（八）瘧疾止後上體浮腫

瘧止面浮漸及脘腹。

苡　仁四錢　桑白皮錢半　茯　苓三錢
大腹皮三錢　薑　皮五分　廣　皮一錢

（九）瘧後陽虛便溏畏寒

瘧後脾腎陽虛。便溏畏寒。肢體疲倦。當防腫脹。

附　子一錢　白　朮二錢　茯　苓三錢
澤　瀉三錢　苡　仁四錢　生　薑三片
大　棗三枚

育兒常識

小兒斷臍法

王瑞符

臍爲有生之命帶。關繫至重。豈可聽命無知之穩婆而截斷之耶。願今之穩婆截斷兒臍。留梗頗短。復於湯餅會日。投洗兒錢時。剪梗令平。而蓋覆臍膏藥於上。匆促了事。其害深矣。何也。臍短。則風寒易侵。剪平。則水漿易入。一經水漿侵入。則臍如含淚。數月不瘳。覺有成爲臍漏者。致臍短而風寒襲入。不發爲盤腸氣痛。哭泣不眠。卽發爲撮口臍風。不能吮乳。傳爲驚厥。因而盡命者多矣。醫之識者、於臍風則辛散內風。於盤腸則辛溫內藏。或加以肉桂胡椒二末。置於臍中。封以膏藥。若臍中流水。急以赤石脂硫黃末。塡置其中。護以新棉。緊扎勿使風透。均能獲愈。設以小兒爲純陽。不敢投辛溫之劑。或誤認爲胎毒。未有不盡命者。如痛定思痛。求斷其原。則莫如兒離腹時。翦臍留長其帶。盤曲緊扎。封以牛屎灰。蓋以新棉，勿使風透水侵爲善。聽其自落。兒之先天強者。一星期可墮。先天弱者。亦不過三星期。未有不落者。舍是猶有至善之法。臍帶不用翦刀。用蔴油紙燃燒令斷。然後盤曲灰封如前法。因可終身無腹痛之苦。且可延其高大之壽。爲父母者。幸勿忽之。

問病須知

(一)本報醫藥顧問欄。近因問病函件。積疊如山。仝人等雖日夜答覆。一時實難清理。對於以後問病函件。不得不另訂新章。以示限制。

(二)今後如定戶欲問病者。本埠須附郵五角。外埠一元。以示限制。空函恕不答覆。非定戶本埠一元。外埠二元。問病者須詳述「男女性別」「何時起病」「經過治療」「現在症狀」方能處方答覆。而不致有誤也。

(三)凡定戶來函問病時。除照章納費外。並須寫明定單號碼。否則。作非定戶論。

小兒斷乳及營養法

蔣保唐

偶於親友中談及小兒斷乳問題。彼輩輙蹙額縐眉而相告曰。小兒斷乳後一二年之間。常或百病滋生。尤以肚瀉寒熱不時襲臨。致爲父母者精神上。遭受無限之痛苦云云。關於上列談話。十九如是。幾乎衆口一辭。推其原因。實緣斷乳未得其法。致貽病根耳。查我國斷乳墨守成法。往往設斷、遂斷未能循序而進。影響所及。誠匪淺也。爰就小兒斷乳及營養方法撮述一二。聊供採納。

(一)斷乳

斷乳之開始，約在七至九個月之間。遲至一年爲止。方爲適宜。斷乳期若適在盛夏。最好延至秋季。若能待乳兒身體之健全。更爲妥當。斷乳應逐步而行。由開始斷乳以至終止•須三週以上。

(二)斷乳之實施法

斷乳之初。應先行混合營養法。逐漸給與副食物。以少纖維而含有豐富鐵量者。如菠菜等菜類爲宜。例如在未斷乳之前。每日須飲母乳五次。則在斷乳時。卽可廢除母乳一次。改用3/2之牛乳或粥湯以代之（或牛乳二份。粥湯一份或三與一之比稀釋後用之）乳兒之健康狀態及粪便。應宜注意。倘無何等變化。則人工營養一日擧行二次。若更無異常狀態。則一日施三次。如此二三週後。母乳卽可完全廢絕。此後祗須給與牛乳粥湯菜類等已足。但離乳期間。乳兒之粪便性狀。體重之增減與否。體溫之有無變化等等。均須隨時注意。斷乳期間。一日中應給與之牛乳。不得超過一立脫兒卽一公升。有時因乳兒胃腸薄弱。對於人工營養之牛乳，有因過敏作用。而起特異之消化不良症。（如肚瀉發熱等）該項過敏性。謂之牛乳特異質。此時之營養品。應改以粥湯爲主。在此時期。加以菜類等爲副食物。如菠菜。馬鈴薯。胡蘿蔔。捲心菜，碗豆青碗豆。但須新鮮而纖維質少者爲要。用時應先煮熟。（稍加開水）後。搗碎如漿狀。初食時約一茶匙爲限。漸次增加其量。並應注意其糞便。例如乳兒因食菜類後。則其大便帶菜類之色。食菠菜後帶綠色。食胡蘿蔔後帶赤色。此外副食物則爲魚肉汁鷄肉汁麵百合粉卵黃等。果實汁爲類果橘子甯檬梨等，壓榨後。取其汁。加少量之水。亦可使飲。或加小量之一千倍之糖精水。附有甘味。最爲適宜。此外如餅干麵包及豆類之混合煎餅。亦可稍與食之。並無妨礙。

(三)斷乳後之營養法

斷乳後之幼兒。雖能使食各種各樣食品。但仍以牛乳爲主。牛乳對於小兒之營養品、最爲適當。但斷乳後。應限制其一日之量。不得超過一立脫兒、(1000cc)

斷乳後之營養法在第二年之幼兒，其營養法。應與乳兒同樣注意。一日五次之食餌。主要營養品爲牛乳。此外纖維少之蔬菜。肉羹汁。粥湯薄粥等。亦不可少，有時可給與餅干蛋糕等。應注意食物時間之正確。爲不可疏忽者。第三年之小兒，一日三至四回。食餌物乃可畧似大人同樣之食品。不消化物。富纖維之蔬菜。脂肪多之肉類等。應避之。牛乳與鷄卵。時須給與。以補其必須量之不足。飯後可酌食水果如香蕉梨。柿等。須視季節而異。但不宜過量。有酸味或不熟之果品•則宜避忌。普通之小兒。如酒類咖啡紅茶醋芥子胡椒等等之刺戟性或辛辣之嗜好品。均不得令其嘗試。

藥物研究

萊菔之研究

(汪士瀛)

(釋名)萊菔一名蘆菔。俗稱蘿蔔。

(性質)性辛。味甘平。係屬植物十字花科。最普通之一種。

(成分)內含一種消化素。能消化一切植物質。中有糖粉。及纖維質等。可助膵液營消化之功用。

(鑑別)皮肉皆紅。形小而長。微有臊氣者。名胡萊菔。雖可充食。別無功用。不可入藥。

(主治)消痰導食。化積滯。寬胸膈。爲驅肺邪滌胃熱之食品

(驗方)凡患下痢噤口。裏急後重。以生萊菔搗汁一盞。調白砂糖或蜂蜜一盞。頻頻服之。一盞下咽。卽可通關。胸中飽滿。膈氣上逆者。用乾萊菔根或子煎水服之卽愈。鼻衄不止。用生萊菔汁半盞。緩緩注入鼻中。或取生萊菔任意食之。其衄卽止。消渴飲水。以萊菔數枚。洗淨陰乾研末。煎猪肉湯澄清調服。或專飲鮮萊菔汁亦佳。湯火灼傷。雖偏身燒爛。以鮮萊菔搗汁內服。外塗加入冰片末少許。雖極重。亦可治療。便血不止。用萊菔皮。燒存性。荷葉亦燒存性。加蒲黃等分爲末。每服一錢。米湯下。冬月皮膚凍裂。用萊菔一枚剜空。中置桐油。以火炙油。令其百沸。取出略冷。以油頻塗患處。數日卽可止痛生肌。

(貯藏)立冬之月。採而曬之。任其雨霖日炙。雪壓風吹。至立春前。取下入瓶。以泥頭封藏。如未燥透。則收懸屋內。俟乾透再行收藏。凡一切瘧。痢。喉症。時行瘟疫。水土不服。頑痰痞滿。等症。將此品。洗淨濃煎。服之並效。

(禁忌)孫眞人曰。久食萊菔滯澀營衛。李時珍曰。萊菔生食升氣。熟食降氣。多食動氣。李九華曰。多食萊菔。則滲泄血液。使人白髭髮。忌地黃首烏。同食則令氣滯痰溢。惟牛姜能制其毒。按萊菔性味辛甘。辛能行氣消痰。甘能補脾健胃。若患脾胃虛弱。痰滯交困。中焦之氣機失運。大腸之傳導無權。下不得通。勢必上逆。以致變成咳嗽氣喘。胸膈痞悶等症。皆宜食萊菔。則脾胃自強。痰滯自消。氣機流通。傳導有權。非但其疾自愈。且能健強身體。實爲蔬食中之一大妙品也。

昆布海藻與瘰癧癭症

湯士彥

按瘰癧癭症。在外科治療上。同爲不易奏效之疚性疾患。吾儕於施治之頃。每苦無相當善法。足資補救。良以此類病症之肇原。胥由於肝腎兩經。精血虧損。恚怒憂思。氣逆痰凝所致。或係風熱血燥。邪搏筋攣。治法止宜益氣養營。滋水培木。而忌追蝕攻下。行氣散血。此固治本之準繩。不得不奉爲圭臬也。第失之治標。坐令蔓延擴大。亦非計之得者。故鄙人於臨證之際。輒投以昆布海藻之適宜製劑。頗收良好效果。有時並佐以化痰散滯利膈通絡之品。若貝母。木香。香附。青皮。橘絡。橘核。桔梗。柴胡。刺猬皮。炙甲片等。隨手加入。亦有相當輔力。於是乃深信昆布海藻之功用。對於瘰癧癭症。確具有研究之價值矣。考本艸所載。曾明言其能洩結。軟堅。化頑痰。消癭瘤。卽近日西醫所恃爲外科重要藥品之碘Iodine.。卽從海藻中煉出。故其對於瘰癧癭症及頸項腺腫大結核等等。恆投以鉀氯鹽雜調藥 Potlod Co.。有時亦處方爲

碘酒	三十滴	R	Tinct Iodi	mxxx
糖漿	半兩		Syrup	℥h
水加到	六兩		Aq ad to	℥vi
			Sig. ℥h. P,C,T,D,S.	

分劑。每服半兩。飯後服。一日三次。

或加鐵碘糖漿Syrup Ferri Iodi.。亦能有效。並稱人身缺乏碘質。爲發生瘰癧癭症之一大原因。而其主要成分。又據化析測知。有如左表。

(未完)